



World
PT Day
2026

KARDIOVASKULARNE BOLESTI

Kardiovaskularne
bolesti su **vodeći uzrok**
smrti u svetu

Svake godine se izgubi
20,5 miliona života
zbog kardiovaskularnih
bolesti (KVB)

30% svih **smrtnih**
slučajeva u svetu
uzrokovano je KVB

85% od ovog broja
posledica je **srčanog i**
moždanog udara

>3/4 smrtnih slučajeva od
KVB dešava se u **zemljama**
sa niskim i srednjim
prihodima

Prevenција

Većina KVB može se sprečiti rešavanjem faktora rizika u ponašanju i okolini:



upotreba **duvana**



štetna upotreba
alkohola



nezdrava **ishrana**
i **gojaznost**



zagađenje vazduha



fizička **neaktivnost**

Globalno, **visok krvni pritisak** je
vodeći **faktor rizika** za KVB

Šta su kardiovaskularne bolesti?

KVB je opšti termin za **stanja koja utiču na srce i krvne sudove**. Ova stanja mogu otežati kretanje krvi, kiseonika i hranljivih materija kroz organizam.

Vremenom krvni sudovi mogu postati suženi, kruti ili začepljeni, a srce mora raditi jače nego inače. To može smanjiti dotok krvi u važne organe poput mozga, srca i mišića, čime se povećava rizik od pojave srčanog ili moždanog udara



Kako fizioterapija može pomoći u prevenciji KVB?

Fizioterapeuti su deo zdravstvenog tima koji pruža negu usmerenu na pacijenta. Oni:



moгу pomoći u
identifikaciji osoba sa
povećanim rizikom od
srčanih oboljenja, kao što
su osobe sa hipertenzijom,
dijabetesom i gojaznošću,
odnosno osobe koje vode
neaktivan stil života,
i proceniti sposobnost te
osobe za kretanje i
vežbanje



dizajniraju bezbedne,
personalizovane
programe vežbanja za
poboljšanje kondicije i
smanjenje rizika od
srčanih oboljenja, i
podržavaju promene u
pravcu zdravog načina
života, kao što su veća
aktivnost i kontrola
telesne težine



promovišu rano
otkrivanje i rano
delovanje radi
sprečavanja ozbiljnih
zdravstvenih problema,
prepoznaju znake
upozorenja i upućuju
pacijente na dalje lečenje
kada je to potrebno



Kako fizioterapija može pomoći osobama koje imaju KVB?

Fizioterapeut može pomoći osobama da upravljaju svojom KVB i smanje šanse za dalje srčane događaje (npr. srčani udar) tako što:

- pomažu u utvrđivanju ključnih **faktora rizika** kod pojedinca i pružaju savet o tome kako napraviti trajne promene ka zdravom načinu života
- pruža prilagođene programe vežbanja i pomaže ljudima da **prevaziđu eventualni strah** od vežbanja
- edukuju ljude o najboljim načinima da **spreče** nastanak budućih srčanih problema
- poboljšavajući kondiciju, pomažu ljudima da **ostanu aktivni** i uživaju u boljem kvalitetu života
- pruža savete i podršku o tome kako **samostalno upravljati** stanjem



Najbolje vežbe za zdravlje srca



Aerobne vežbe održavaju vaše srce zdravim: olakšavaju svakodnevne aktivnosti, osećate se manje umorno i ne ostajete tako lako bez daha. Takođe, poboljšavaju raspoloženje, pomažu da bolje spavate i smanjuju rizik od srčanih problema.



Trening sa opterećenjem gradi snagu: kako postajete snažniji, svakodnevne aktivnosti i vežbe možete obavljati lakše i sa manje napora.



Vežbe ravnoteže i fleksibilnosti pomažu vam da se bezbedno krećete: istezanje sprečava ukočenost, olakšava kretanje i smanjuje rizik od bola i povreda. Vežbe balansa pomažu vam da održite stabilnost i smanjite rizik od pada.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday